


2025年3月スケジュール

無料 初心者向け レッスン 550円(税込) レッスン 1,100円(税込) レッスン 有料レッスン フロント受付 キッズ スクール  月替わりレッスン **【鶴瀬店】**

	月曜日			火曜日			水曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00		ヨガ ひきしめ30 町田奈々実 9:30~10:00		泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10			チャレンジA77 町田裕美子 9:30~10:15	MCストレッチ 内村恵美 9:15~9:35	
11:00		ヨガ トレイル75 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30	3/3・17・31 血流改善 足もみ健康法 白着正代 10:15~11:15 ※定員12名	ウォーター・イ・モーション ～筋力アップ～ 原奈美	BOSU@コデ・イ・ヨガ 塩野真之 10:30~11:00		スイミングスクール 内村恵美 10:30~11:30 13,200円/10回	インフォ75 YUKI 10:00~11:00	
12:00		11:45~12:30		スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回			平泳ぎ 内村恵美 11:40~12:10	3/12・19 ハ・レ・イ・レ・ス・45 宇野真奈 11:30~12:15	
13:00		ボディアタック45 3/3・17 UBOUND45 町田奈々実	ピラティス 70-87 ロック 花村愛子 11:40~12:25				プライベート 内村恵美 12:15~12:45	3/26 ZUMBA45@ 櫻井恵 12:00~12:45	
14:00		外ハ 植竹美季 12:45~13:45	ハ・レ・イ 花村愛子 12:35~13:05				※ハ・レ・ス・に 参加された方 限定	3/12・19 ハ・レ・イ・レ・ス・45 宇野真奈 12:25~13:10	伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 13:00~13:30
15:00		ケルでサボ 内村恵美 13:20~13:50		4日：プル 11日：プルと呼吸 18日：キック 25日：ローリング				3/12 外ハ 植竹美季 13:30~14:30	陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉 13:45~14:45
16:00		ハ・タライ 内村恵美 14:00~14:30							
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

	金曜日			土曜日			日曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

オリジナルレッスン

オリジナルレッスン

4日：プル
11日：プルと呼吸
18日：キック
25日：ローリング

※ハ・レ・ス・に
参加された方
限定

オリジナルレッスン

5日：姿勢とキック
12日：プル
19日：タイミング
26日：ローリング

クーポンアプリダウンロードはこちら

iPhone用 Android用



※スタジオへのご整理は前レッスン終了の10分前からとなります。
※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは
15分前から整理となります。
※整理時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名

営業時間【月・火・水・金】9:00~22:00【土】9:00~21:00【日・祝日】9:00~20:00
〒354-0024 埼玉県富士見市鶴瀬東2-22-25 ☎ 049-268-7575